*Приложение 2*

**Интерактивная лекция «Эмоции»**

Что такое эмоции?

Для описания нашего эмоционального состояния существует несколько терминов: эмоции, чувства, настроение. Давайте разберемся, чем они отличаются друг от друга. В большом психологическом словаре есть следующие определения этих понятий.

**Эмоции** — особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

Другими словами, это - достаточно краткосрочные переживания про что-то, показывающие наше отношение к этому.

**Чувства** — устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами; высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях.

Другими словами, это - более устойчивое отношение к чему-то. Чувства более продолжительные и комплексные. Одно чувство может включать в себя несколько эмоций.

**Настроение** — одна из форм эмоциональной жизни человека. Настроение называется более или менее устойчивое, продолжительное, без определенной интенции эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение некоторого времени все его переживания.

Другими словами, это - более–менее продолжительное общее эмоциональное состояние.

Представьте мир без эмоций. Когда мы встаем, видим, что внезапно серость неба и дождь сменились солнечной погодой, но мы ничего не чувствуем. Когда по какому-то предмету, с которым было сложно, одни пятерки и четверки, но мы ничего не чувствуем. Эмоции как будто раскрашивают нашу жизнь, делают ее живее.

Сегодня мы будем более подробно говорить именно об эмоциях и о способах эмоциональной саморегуляции. Это - очень важная тема, так как нередко под влиянием эмоций люди совершают необдуманные поступки.

Какие эмоции вы знаете? (участники отвечают)

По Плутчику существует 8 базовых эмоций: гнев, страх, печаль, радость, отвращение, удивление, предвкушение, доверие. Все эти эмоции соединяются в биполярные пары: гнев–страх, печаль–радость, отвращение–удивление, предвкушение–доверие.

Все вы, скорее всего, слышали про психологию эмоций Пола Экмана. Пол Экман исследовал эмоции в разных культурах (в том числе среди аборигенов), и пришел к выводу, прославившему его: что люди всех культур испытывают и могут распознать в других людях одинаковые эмоции. Он выделил следующие универсальные, или базовые, эмоции: удивление, страх, отвращение, гнев, радость, печаль, презрение. Пол Экман различает эти эмоции с помощью микровыражений мимики – выражению глаз, нахмуренность\поднятость бровей и т.п.

Давайте поговорим, какие есть функции у эмоций. Как вы думаете, зачем нужны эмоции? (участники отвечают). У эмоций есть несколько основных функций:

|  |  |
| --- | --- |
| Функция | Расшифровка |
| Оценочная | Эмоции выступают “сигналом” нашего отношения к чему-либо и позволяют оценить значимость явления и объекта для нас.  |
| Сигнальная | Эмоции сигнализируют о состоянии наших потребностей. |
| Побудительная | Эмоции побуждают нас к действиям. |
| Экспрессивная | Эмоции позволяют устанавливать контакт с другими людьми и воздействовать на них.  |
| Активирующая | Эмоции влияют на наш организм, деятельность нервной системы, влияют на темп и ритм нашей деятельности. |
| Регулирующая | Эмоции влияют на мотивацию, дают разную субъективную окраску происходящему.  |
| Защитная | Эмоции предупреждают об опасности, позволяют подготовиться к защите от неё, продумать действия.  |

Теперь давайте поговорим о мифах об эмоциях, которые существуют в нашем обществе. Я буду произносить высказывание об эмоциях, желающие могут сказать, согласны ли они с этим высказыванием и обосновать свою позицию.

**Мифы** об эмоциях:

* Эмоции невозможно контролировать;
* Эмоции нельзя выразить словами;
* Эмоции бывают хорошие и плохие;
* Эмоции – то же самое, что и чувства;
* Эмоции всегда возникают как реакция на внешние события;
* Нужно обязательно давать эмоциям выход, даже если это причинит кому-то вред;
* Все эмоции врождённые;
* Не стоит доверять эмоциям и чувствам.